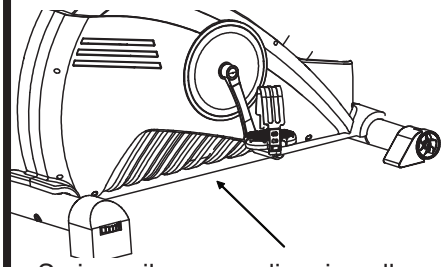
PRO-FORM®

PERFORMANCE & INNOVATION

Modello n. PFIVEX87112.0
N. di serie _____



Scrivere il numero di serie nello spazio sopra di riferimento.

DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione della cliente. Se avete domande,oppure rinvenite parti mancanti, si prega di vedere le seguenti informazioni:

848 350 028

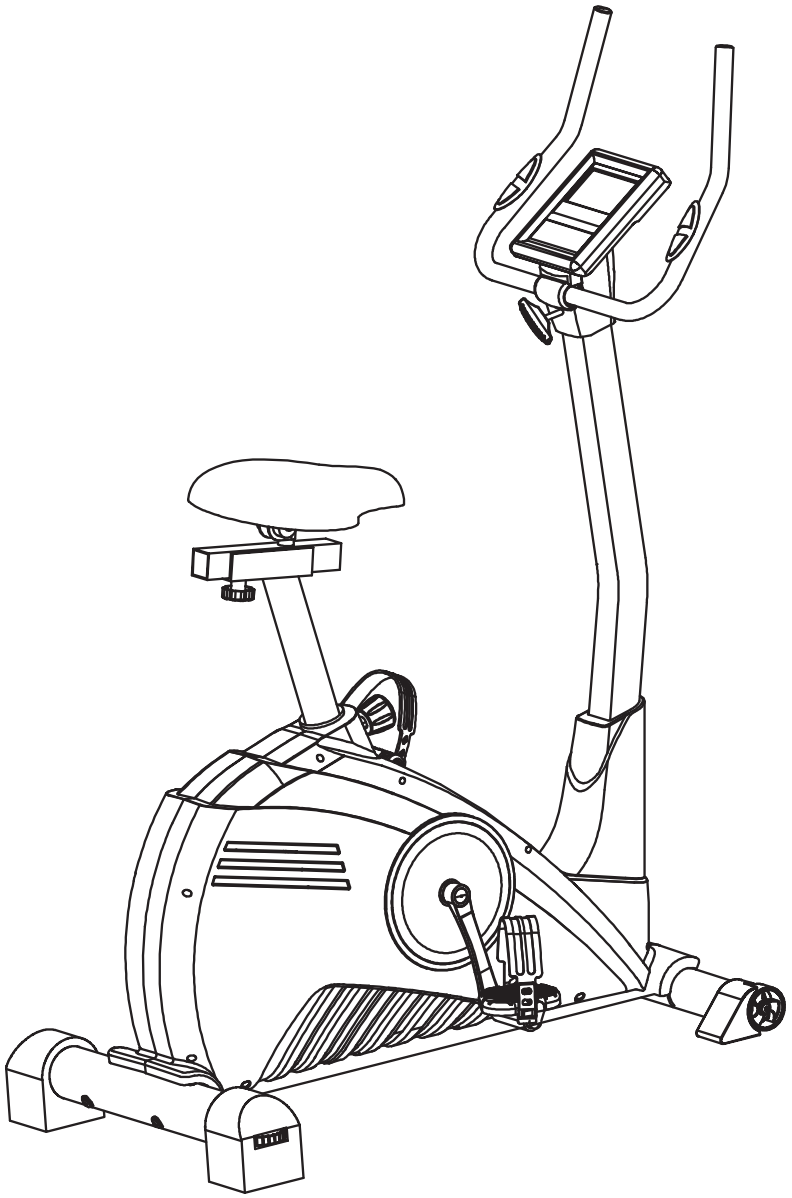
Orari di apertura: 8.00 – 20.00 dal lunedì al venerdì; 9.00-13.00 il sabato
Fax: 02/95441008
email: csitaly@iconeurope.com
sito web assistenza tecnica : www.iconsupport.eu

Tramite corriere:
ICON Health & Fitness
ZA du Trianon – Rue de la Pepiniere
78450 VILLEPREUX
FRANCE

⚠ ATTENZIONE

Leggere tutte le precauzioni e le istruzioni nel presente manuale prima di utilizzare questa apparecchiatura. Conservare il presente manuale come riferimento.

MANUALE UTENTE



Prima di contattare il nostro servizio post vendita ti invitiamo a visitare il nostro sito web del supporto tecnico al seguente indirizzo

www.iconsupport.eu

INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI 3
PRIMA DI INIZIARE 4
UBICAZIONE DELLA DECALCOMANIA DELLE AVVERTENZE 4
MONTAGGIO. 5
MAINTENANCE ET DEPANNAGE. 7
MANUTENZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI. 8
RILEVAMENTO DELLE PULSAZIONI 8
FUNZIONI DELLA CONSOLE 9
LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO 12
SCHEMI ESPLOSI. 13
ELENCO DEI PEZZI 15
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO. . . . . Ultima pagina

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: Per ridurre il rischio di lesioni gravi, leggere tutte le precauzioni importanti e le istruzioni del presente manuale così come tutte le avvertenze sulla cyclette prima dell'utilizzo. ICON declina ogni responsabilità per lesioni personali o danni alla proprietà legati all'utilizzo del prodotto.

1. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, rivolgersi al proprio medico, soprattutto se si hanno più di 35 anni o se vi sono stati problemi di salute.

2. Utilizzare la cyclette unicamente nel modo descritto nel presente manuale.

3. Il proprietario si assume la responsabilità di accertare che chi utilizza la cyclette sia opportunamente informato su tutte le precauzioni.

4. La cyclette è destinata esclusivamente a un uso domestico. Non utilizzare in ambienti commerciali, locativi o istituzionali.

5. Conservare al chiuso, lontano da umidità e polvere. Collocare la cyclette su una superficie piana e sopra un tappeto per evitare di danneggiare il pavimento o la moquette. Lasciare uno spazio libero di almeno 0,9 m davanti e dietro la cyclette e di almeno 0,6 m su entrambi i lati.

6. Controllare e serrare regolarmente tutti i componenti. Sostituire immediatamente eventuali componenti usurati.

7. Tenere sempre lontano i bambini di età inferiore ai 12 anni e gli animali domestici.

8. La cyclette non deve essere utilizzata da persone che pesano più di 115 kg.

9. Indossare un abbigliamento adeguato durante l'allenamento; non indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nella cyclette. Indossare sempre scarpe da ginnastica adatte all'attività fisica.

10. Afferrare le manopole o il manubrio mentre si sale, si scende o si usa la cyclette.

11. Il sensore delle pulsazioni non è un dispositivo medico. Svariati fattori possono influire sull'accuratezza delle letture della frequenza cardiaca. Il sensore delle pulsazioni è previsto unicamente come ausilio all'allenamento per determinare l'andamento generale della frequenza cardiaca.

12. Tenere la schiena diritta quando si utilizza la cyclette; non inarcare la schiena.

13. Il sovrallenamento può avere conseguenze gravi per la salute, se non addirittura letali. Se si avvertono debolezza o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e recuperare.

PRIMA DI INIZIARE

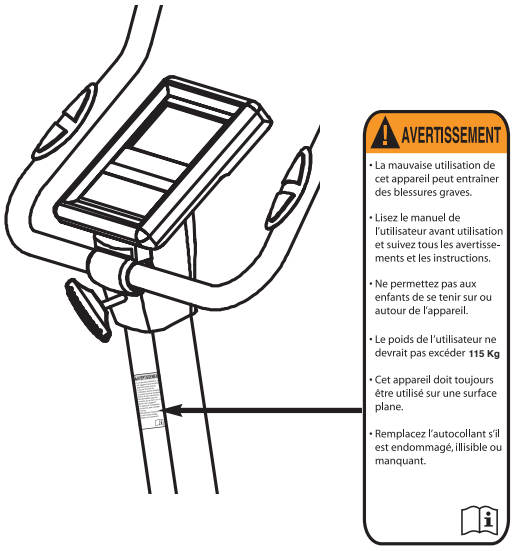
Grazie per aver acquistato ProForm® Racer 5.0. La cyclette offre una serie di funzioni progettate per rendere l'allenamento a casa ancora più efficace e piacevole.

Leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare la cyclette. In caso di domande dopo la lettura, consultare la copertina del manuale. Prima di contattare l'assistenza, annotare il modello e il numero di serie del prodotto. Il numero del modello è ***PFIVEX8712.0*** e l'ubicazione della decalcomania con il numero di serie è indicata sulla copertina del presente manuale.

Prima di proseguire con la lettura, acquisire familiarità con i componenti indicati nel disegno seguente.

UBICAZIONE DELLA DECALCOMANIA CON LE AVVERTENZE

L'immagine illustra l'ubicazione della decalcomania con le avvertenze. In caso di decalcomania assente o illeggibile, richiederne una sostitutiva gratuita al numero telefonico riportato sulla copertina del presente manuale. Applicare la decalcomania nel punto indicato.
Nota: è possibile che le decalcomanie non siano illustrate nelle dimensioni reali.

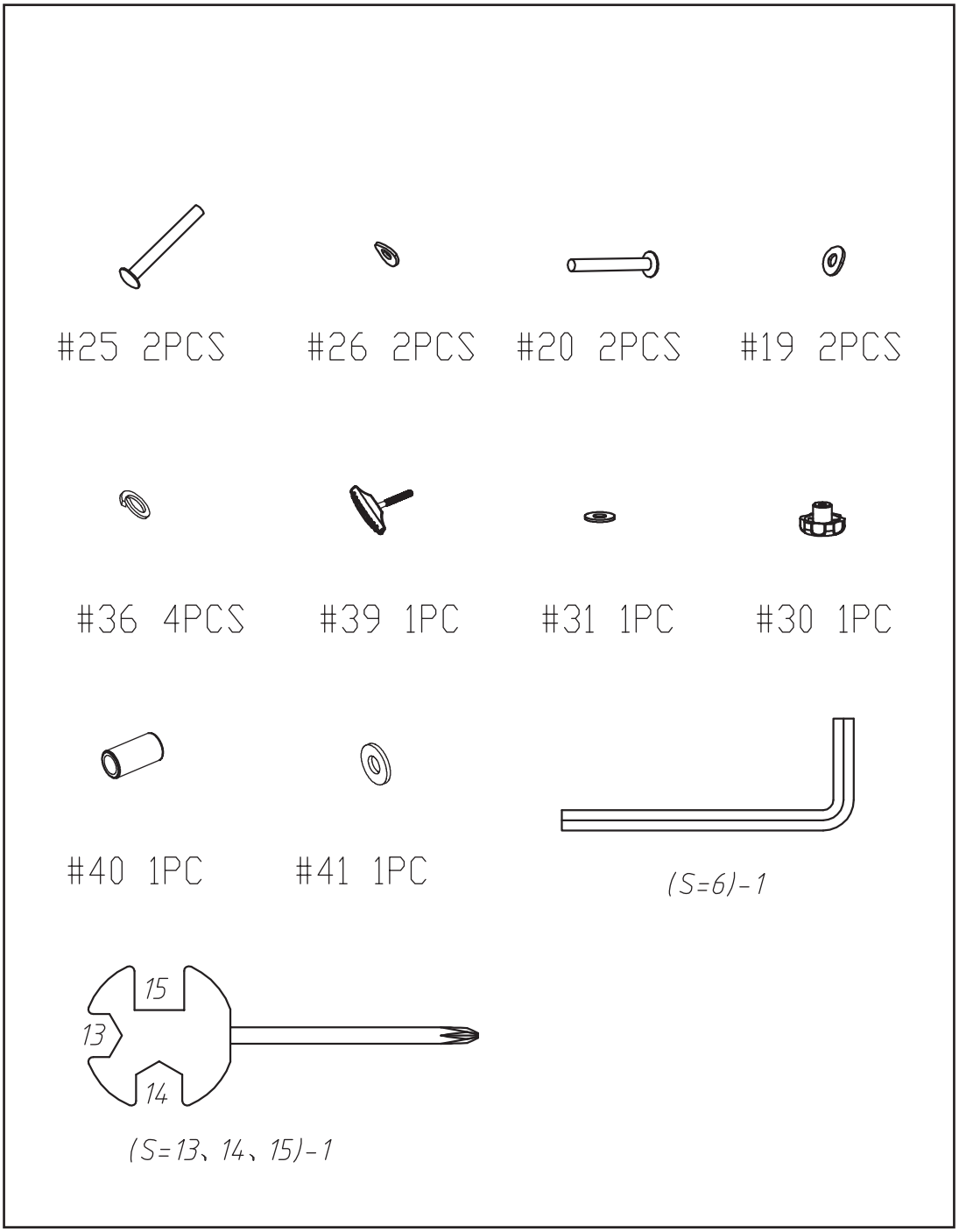

AVERTISSEMENT
• La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
• Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
• Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
• Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 115 Kg
• Cet appareil doit toujours être utilisé sur une surface plane.
• Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.

MONTAGGIO

Il montaggio richiede due persone. Posizionare tutti i pezzi della cyclette in uno spazio libero ed eliminare tutti gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino a quando il montaggio non sia stato ultimato.

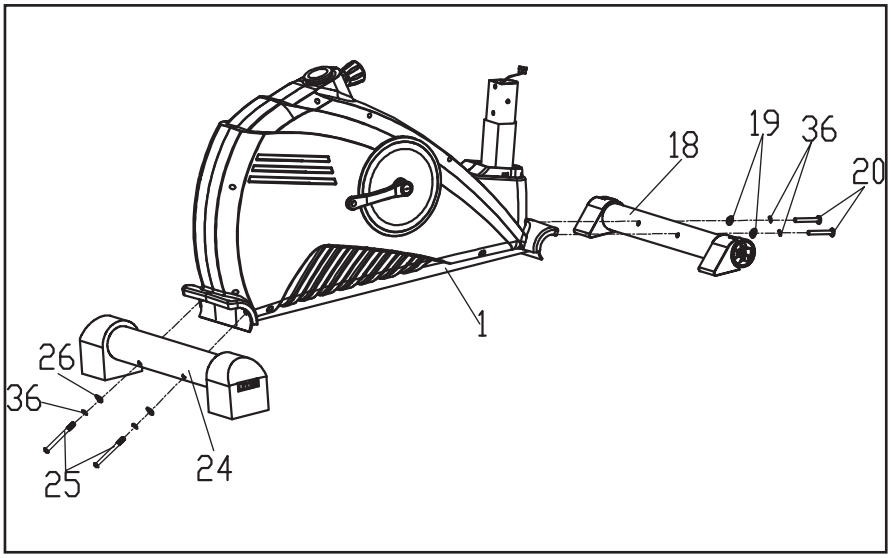
Oltre agli strumenti forniti, per il montaggio è necessario un cacciavite Phillips **e una chiave regolabile** **.**

Servirsi dei disegni riportati qui sotto per individuare i pezzi piccolo necessari al montaggio della cyclette. Il numero tra parentesi sotto ciascun disegno si riferisce al numero del pezzo, come del ELENCO PEZZI riportata alla fine del presente manuale. Il secondo dopo le parentesi si riferisce alla quantità necessaria per il montaggio.
Nota: qualora un pezzo non sia rintracciabile nel kit hardware, verificare se sia stato preassemblato.



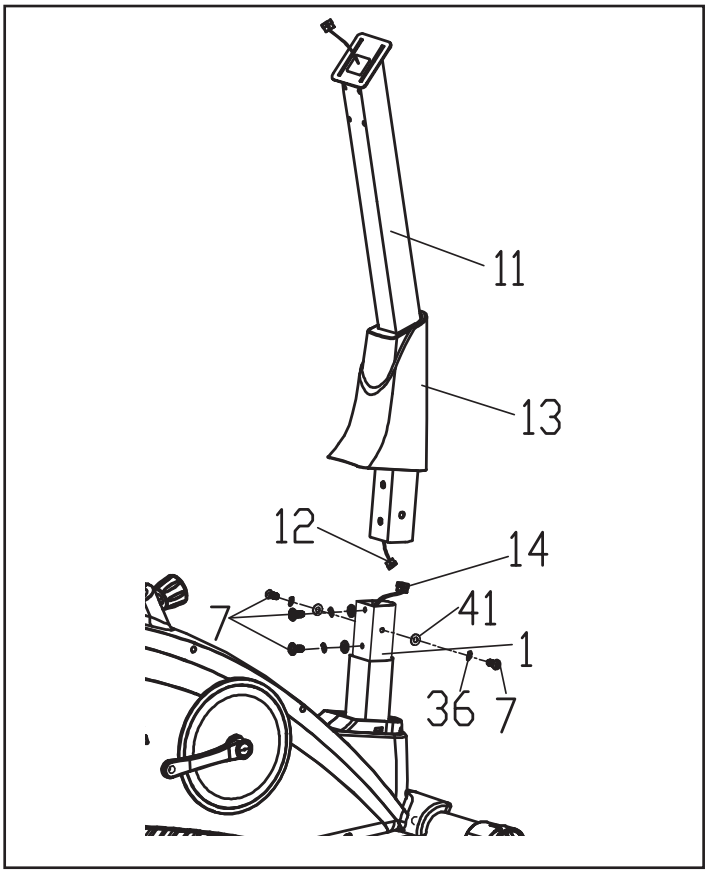
FASE 1

Fissare il tubo stabilizzatore anteriore (18) al telaio principale (1) con 2 bulloni Allen (20), 2 rondelle ondulate (36) e 2 rondelle ondulate (19), poi fissare il tubo stabilizzatore posteriore (24) al telaio principale (1) con i bulloni Allen (25), le rondelle ondulate (36) e le rondelle ondulate (26) come indicato.



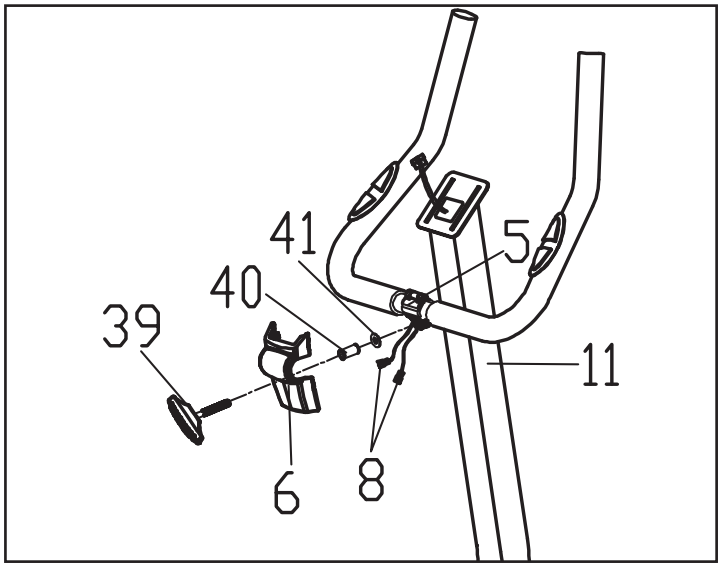
FASE 2

Fare scivolare la copertura in plastica del montante manubrio (13) sul montante manubrio (11), poi connettere il cavo inferiore (14) al cavo superiore (12). Fissare il montante manubrio (11) sul telaio principale (1) con i bulloni Allen (7), le rondelle ondulate (36) e le rondelle piatte (41) come indicato. Successivamente fare scivolare la copertura in plastica del montante manubrio (13) lungo il montante manubrio (11).



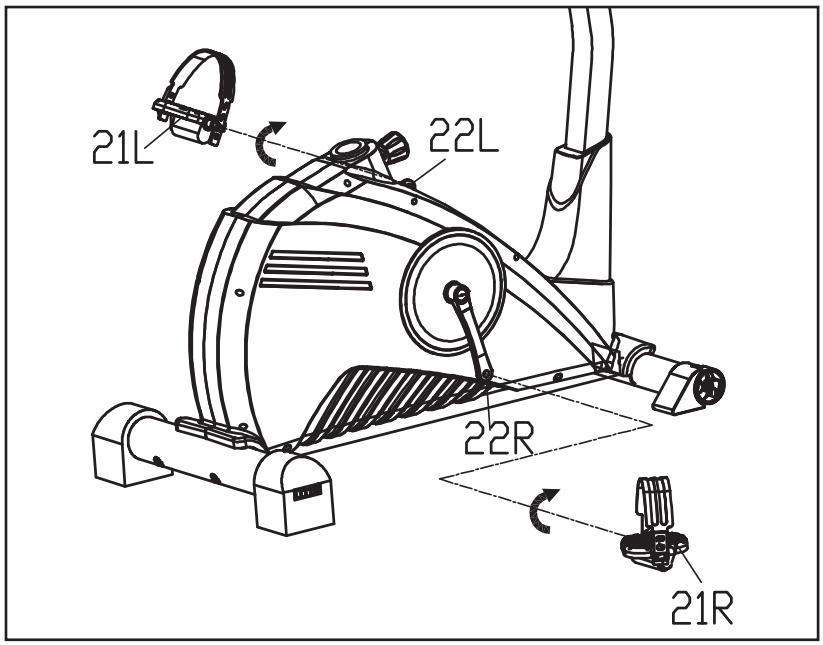
FASE 3

Estrarre il cavo del sensore delle pulsazioni (8) attraverso il foro posto in altro sul montante manubrio (11). Collegare la copertura anteriore del manubrio (6) sul manubrio (5) e regolarlo nella posizione desiderata; successivamente fissare il manubrio (5) al montante manubrio (11) con il bullone (39), un distanziale (40) e una rondella piatta (41) come indicato.



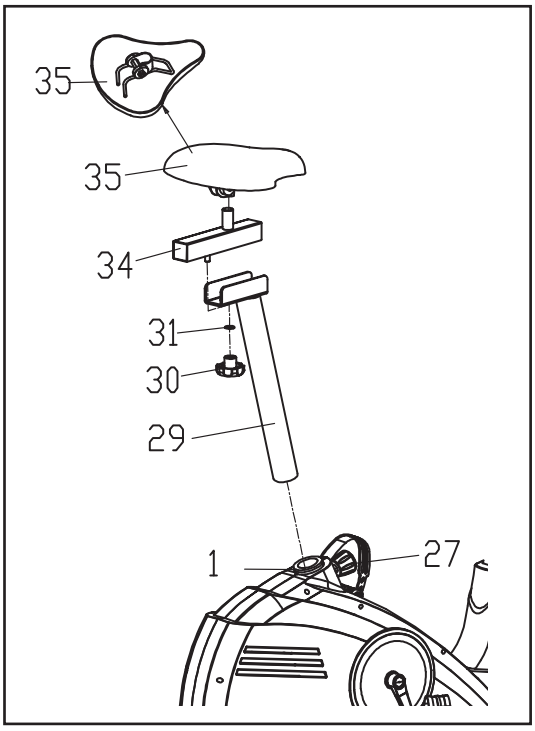
FASE 4

Fissare i pedali (21L/R) alle pedivelle (22L/R) del telaio principale (1).
Assicurarsi sempre che i pedali siano correttamente fissati prima di utilizzare la ciclo camera
Nota: Il pedale sinistro (21L) deve essere avvitato
in senso anti orario, il pedale destro (21R) in senso orario.



FASE 5

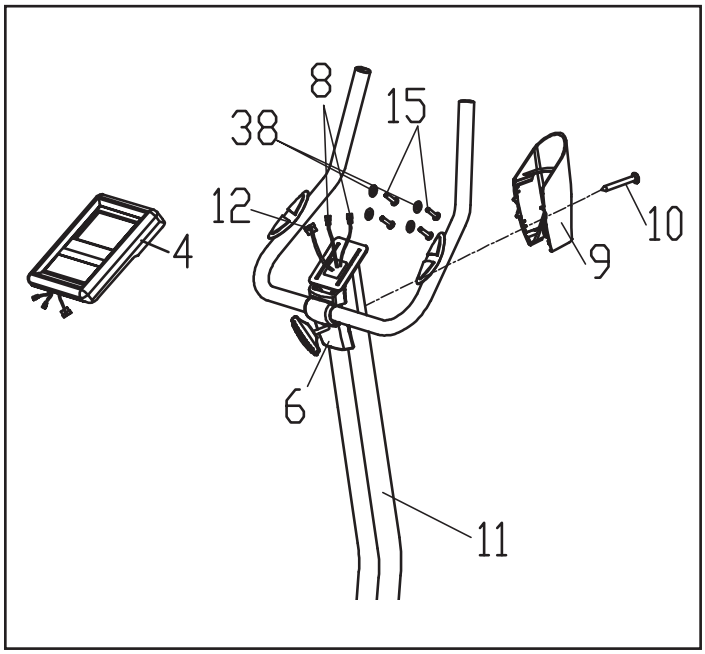
Collegare la sella (35) nel supporto sella orizzontale (34) e bloccarlo con le viti e i dadi che si trovano sotto la sella.
Fissare successivamente il supporto sella orizzontale (34) sul montante manubrio (29) e bloccarlo con una rondella piatta (31) e la manopola di regolazione della distanza sella (30) come indicato.
Inserire il montante manubrio (29) nel telaio principale (1) e bloccarlo all'altezza desiderata con la manopola di regolazione dell'altezza sella (27).



FASE 6

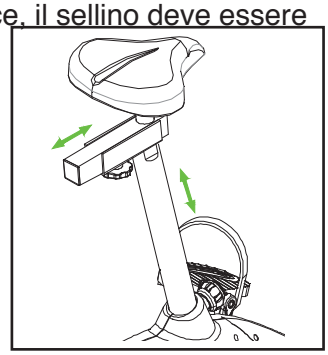
1) Collegare tutti i cavi (8 e 12) ai cavi che escono dalla console (4), poi installare la console (4) sull'apposito spazio situato in alto al montante manubrio (11) e fissarla con le viti (15) e le rondelle piatte (38) come indicato.
2) Montare la copertura posteriore del manubrio (9) sul montante manubrio (11); installare correttamente la copertura anteriore e quella posteriore (6 e 9) poi fissarla con la vite esagonale (10) come indicato.
3) Collegare un'estremità dell'alimentatore (37) nella parte posteriore del telaio della ciclo camera e l'altra ad una presa elettrica.

Adesso la ciclo camera è pronta per essere utilizzata.



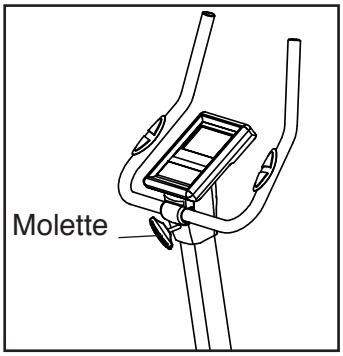
MODALITÀ DI UTILIZZO

REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA E DELLA POSIZIONE LATERALE DEL SELLINO



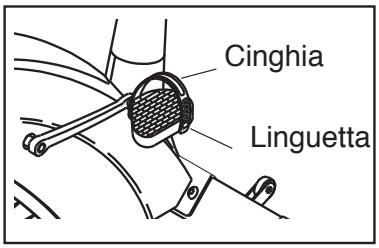
Per un allenamento efficace, il sellino deve essere regolato all'altezza appropriata. Mentre si pedala, le ginocchia devono flettersi leggermente quando i pedali si trovano nella posizione più bassa. Per regolare l'altezza o la posizione laterale del sellino, innanzi tutto allentare il pomello sul montante sottostante. Quindi tirare il pomello, alzare o abbassare il sellino secondo la posizione desiderata, quindi rilasciare il pomello. Spingere il sellino leggermente verso l'alto o verso il basso per far sì che il perno si innesti in uno dei fori di regolazione sul montante. Quindi serrare il pomello.

REGOLAZIONE DEL MANUBRIO



Per regolare il manubrio, innanzi tutto allentare la manopola di regolazione. Ruotare il manubrio in avanti o indietro fino alla posizione desiderata, quindi serrare nuovamente la manopola.

REGOLAZIONE DELLE CINGHIE DEI PEDALI

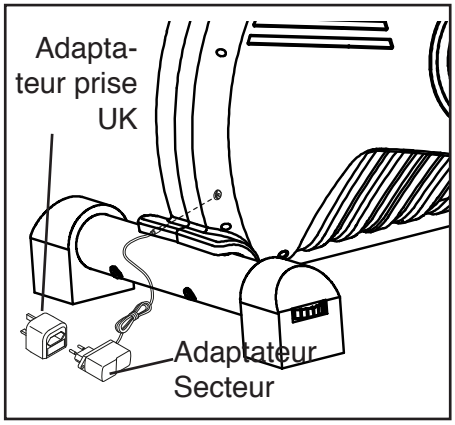


Per regolare le cinghie dei pedali, innanzi tutto separare le estremità dalle linguette sui pedali. Regolare le cinghie come desiderato, quindi premere le estremità sulle linguette.

COME COLLEGARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE

IMPORTANTE: se la cyclette è stata esposta a temperature basse, lasciarla riscaldare fino a che raggiunge la temperatura ambiente prima di collegare il cavo di alimentazione. Altrimenti, si rischia di danneggiare il display della console o altri componenti elettronici.

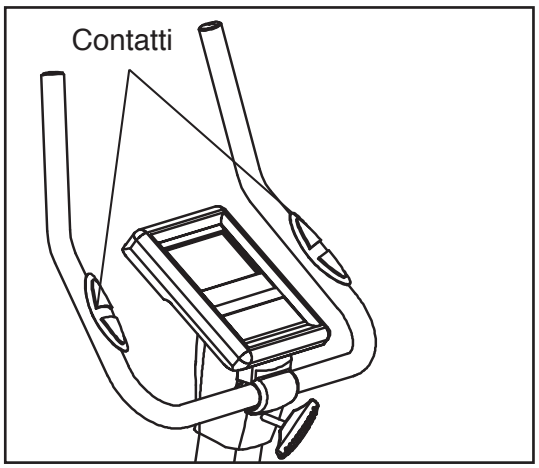
Inserire il cavo nella presa sul telaio della cyclette. Poi, collegare il cavo alla presa elettrica. Poi collegare il cavo alla presa a muro installata nel rispetto delle norme e dei codici vigenti a livello locale.



Nota: la console non può funzionare con la batteria, occorre collegare il cavo elettrico per utilizzare il prodotto.

RILEVAMENTO DELLE PULSAZIONI

Se desiderato, misurare la frequenza cardiaca.
È possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando il sensore palmare delle pulsazioni.



Rimuovere eventuali rivestimenti in plastica trasparente dai contatti metallici del sensore palmare. Inoltre, accertarsi di avere le mani pulite. Per misurare la frequenza cardiaca, afferrare il sensore palmare tenendo i palmi appoggiati ai contatti metallici. Evitare di muovere le mani o di stringere eccessivamente i contatti.

COME UTILIZZARE LA CONSOLE

La console di semplice utilizzazione, è dotata di ampio schermo touch screen con 6 modalità di funzione che istantaneamente, durante l'esercizio, forniscono tutte le informazioni necessarie
Le modalità sono descritte qui di seguito:
SPEED (velocità) (km/h) o (RPM): questa funzione mostra la velocità di pedalata in kilometri all'ora (Km/h) o in ripetizioni al minuto.
TIME (tempo): questa funzione mostra il tempo di esercizio trascorso.
DIST KM (distanza): questa funzione mostra la distanza percorsa pedalando durante l'allenamento in Km.
CAL (calorie): questa funzione mostra il numero approssimativo di calorie bruciate durante l'allenamento.
PULSE (pulsazioni): questa funzione indica il numero di pulsazioni qualora si utilizzino i sensori cardio posti sul manubrio.
WATTS: questa funzione mostra il numero di Watt utilizzate durante l'esercizio

COME UTILIZZARE LA CONSOLE

Assicurarsi che l'alimentatore fornito si ben collegato (vedi COME CONNETTERE L'ALIMENTATORE alla pag.8). Se sulla console è presente un sottile foglio di plastica trasparente protettivo, rimuoverlo primo dell'utilizzo.

1. Accendere la console
Per accendere la consolle, semplicemente iniziare a pedalare o premere un tasto.

2. Spingere uno dei pulsanti :
ENTER premere questo pulsante per confermare i valori impostati
UP e DOWN: Premere questo pulsante per aumentare o diminuire i valori o per regolare la resistenza.
START/STOP: Per un avvio rapido: Consente di avviare la console senza selezionare un programma. Il tempo inizia il conteggio da zero.
RECOVERY: Premere questo pulsante al fine di avviare la funzione test di recupero. (esso è disponibile solo alla fine di un programma)

3. Incominciare a pedalare e seguire i progressi sullo schermo
Durante l'esercizio la console mostra la/e funzione/i selezionata/e

4. Una volta finito l'esercizio la console si spegnerà automaticamente
Se i pedali non vengono mossi per alcuni secondi, la console si spegne automaticamente. Alla fine di programma viene emesso un suono e il programma lampeggerà.
Come utilizzare il Test "Pulse Recovery" o Test di recupero:
Per utilizzare questo Test bisogna attendere la fine dell'esercizio, premere il pulsante RECOVERY e posizionare le mani per un minuto sui sensori di rilevazione delle pulsazioni. Il risultato del "Test Recovery" o Test di Recupero comparirà sullo schermo. Il valore indicato va da 1.0 a 6.0 dove 1.0 è il peggior valore e 6.0 è il miglior valore. Utilizzare questo valore per valutare i propri progressi dopo gli all' allenamenti. Attenzione: Questi dati non hanno alcun valore medico. Questo test può dare un'idea approssimativa dello stato di miglioramento della propria forma fisica dopo l'allenamento.

COME UTILIZZARE UN PROGRAMMA MANUALE:

1. Accendere la console
Per accendere la consolle, semplicemente iniziare a pedalare o premere un tasto qualsiasi. Lo schermo si illumina e successivamente la console è pronta ed essere utilizzata.

2. Selezionare l'utente
Il programma manuale è automaticamente selezionato all'accensione della console. Diversamente premere il pulsante ENTER per 3 secondi e la console si resetterà. Quando la parola MANUAL lampeggia premere il pulsante ENTER per confermare.

3. Inserire i dati
Quando la parola TIME lampeggia, utilizzare UP e Down per selezionare il valore e poi premere su ENTER. la parola DISTANCE lampeggia, utilizzare UP e Down per selezionare il valore e poi premere su ENTER. Ripetere questa operazione per le CALORIE poi premere sul pulsante START/STOP per iniziare il programma. Per partire più velocemente, premere direttamente sul pulsante QUICK START e iniziare a pedalare.

4. Modificare la resistenza della pedalata
Durante la pedalata si potrà modificare la resistenza sui pedali semplicemente premendo il pulsante di aumento o diminuzione della resistenza. Si possono scegliere 16 livelli di resistenza. Nota: dopo aver premuto i tasti bisogna attendere qualche istante prima che i pedali si adattino alla resistenza selezionata.

5. Seguire i propri progressi sullo schermo
La console mostra il tempo trascorso e la distanza percorsa. Nota: quando si sceglie un programma intelligente, la schermo mostra il tempo rimanente del

programma e non il tempo trascorso. Lo schermo mostra comunque la velocità di pedalata (in ripetizioni al minuto) , le calorie, le calorie di grasso bruciate piuttosto che la frequenza cardiaca se si staranno utilizzando i sensori posti sul manubrio.
6. Misurare la frequenza cardiaca (consultare come si misura la frequenza cardiaca a pag.9)

7. Una volta terminato l'esercizio la console si spegnerà automaticamente
Dal momento che i pedali smettono di muoversi dopo qualche secondo sullo schermo il tempo incomincia a lampeggiare e lo schermo e la console si mettono in pausa. Dal momento che i pedali si fermano dopo qualche minuto la console si ferma e mostra la temperatura, dopodiché lo schermo si resetta.

UTILIZZO DEI PROGRAMMI PRE IMPOSTATI

1. Accendere la console
Per accendere la consolle, semplicemente iniziare a pedalare o premere un tasto. Lo schermo si illumina interamente per qualche secondo e successivamente la console è pronta ed essere utilizzata.

2. Selezionare il programma pre impostato
Dopo aver acceso la console, la parola MANUAL appare sulla console premere il pulsante UP e DOWN per selezionare il programma; selezionare i programmi in funzione dei propri obiettivi e di una schema disegnato sulla console. Premere su ENTER per confermare.
NOTA: I programmi 2, 3, 4, 6 e 7, sono dei programmi di Performance mentre i programmi 1, 5, 8, 9 e 10, sono più orientati allo sviluppo della resistenza. Consultare un preparatore per avere maggiori dettagli nella selezione e l'uso dei programmi.
Il profilo lampeggerà sullo schermo.

3. Inserire i dati
Si può scegliere l'obiettivo del proprio esercizio: tempo, distanza o calorie. Utilizzare i tasto UP e DOWN per selezionare i valori, infine premere il tasto ENTER. Ripetere questa operazione per le calorie poi premere sul pulsante START/STOP per iniziare il programma. Per partire più velocemente, premere direttamente sul pulsante QUICK START e iniziare a pedalare.

4. Modificare la resistenza della pedalata
Durante la pedalata si potrà modificare la resistenza sui pedali semplicemente premendo il pulsante di aumento o diminuzione della resistenza. Si possono scegliere 16 livelli di resistenza. Nota: dopo aver premuto i tasti bisogna attendere qualche istante prima che i pedali si adattino alla resistenza selezionata.

5. Una volta terminato l'esercizio la console si spegnerà automaticamente
Dal momento che i pedali smettono di muoversi, la parola STOP dopo qualche secondo appare sullo schermo e la console si spegne automaticamente. Alla fine del programma si sentirà un suono e il programma lampeggerà.

PROGRAMMA WATT

1. Accendere la console
Per accendere la consolle, semplicemente iniziare a pedalare o premere un tasto. Lo schermo si illumina interamente per qualche secondo e successivamente la console è pronta ed essere utilizzata.

2. Selezionare il programma WATT
Dopo aver acceso la console, la parola MANUAL appare sulla console premere il pulsante UP e DOWN per selezionare il programma WATT poi premere su ENTER per confermare.

3. Inserire i dati
Si può scegliere l'obiettivo del proprio esercizio: tempo, distanza o calorie. Utilizzare i tasto UP e DOWN per selezionare i valori, infine premere il tasto ENTER. Ripetere questa operazione per le calorie e i watt poi premere sul pulsante START/STOP per iniziare il programma. Per partire più velocemente, premere direttamente sul pulsante QUICK START e iniziare a pedalare.
Nota: questo programma e basato sulla velocità, per cui non è possibile modificare liberamente la resistenza

4. Una volta terminato l'esercizio la console si spegnerà automaticamente
Dal momento che i pedali smettono di muoversi, la parola STOP dopo qualche secondo appare sullo schermo e la console si spegne automaticamente. Alla fine del programma si sentirà un suono e il programma lampeggerà.

PROGRAMMI CON CONTROLLO DELLA FREQUENZA CARDIACA

1. Accendere la console
Per accendere la consolle, semplicemente iniziare a pedalare o premere un tasto. Lo schermo si illumina interamente per qualche secondo e successivamente la console è pronta ed essere utilizzata.

2. Selezionare un programma cardiaco
Dopo aver acceso la console la parola MANUAL appare sulla console, premere il pulsante cardiaco UP e DOWN per selezionare il programma HEART RATE poi premere su ENTER per confermare. Premere il pulsante UP e DOWN per selezionare la propria frequenza cardiaca (55%, 75% o 90% della propria frequenza cardiaca massima o del proprio preciso obiettivo TARGET HR)
Si ricorda che la frequenza cardiaca massima è stimata in funzione dell'età dell'utente ed è calcolata nel seguente modo: 220-propria età. Per esempio per una persona di 35 anni sarà: 220-35 = 185 pulsazioni/minuto

3. Inserire i propri dati
Si può scegliere l'obiettivo del proprio allenamento: tempo, distanza o calorie. Utilizzare il tasto UP e DOWN per scegliere i valori poi premere ENTER per confermare. Ripetere questa operazione per le calorie, distanza ed età poi premere il tasto START/STOP per iniziare il programma. Per partire più velocemente, premere direttamente sul pulsante START/STOP una volta

selezionato il programma e iniziare a pedalare.
Nota: fare attenzione ad inserire correttamente la propria età per calcolare correttamente la % della frequenza cardiaca massima. Durante l'esercizio non è possibile modificare la resistenza, il livello della resistenza cambierà automaticamente in modo da far raggiungere il proprio target di frequenza cardiaca.
Nota: Lasciare le mani sui sensori di rilevazione cardiaca.
4. Una volta terminato l'esercizio la console si spegnerà automaticamente
Dal momento che i pedali smettono di muoversi, la parola STOP dopo qualche secondo appare sullo schermo e la console si spegne automaticamente. Alla fine del programma si sentirà un suono e il programma lampeggerà.

PROGRAMMI PERSONALIZZABILI

1. Accendere la console
Per accendere la consolle, semplicemente iniziare a pedalare o premere un tasto. Lo schermo si illumina interamente per qualche secondo e successivamente la console è pronta ed essere utilizzata.

2. Selezionare il programma personalizzabile
Dopo aver acceso la console la parola MANUAL appare sullo schermo, premere il pulsante UP e DOWN per selezionare il proprio programma personalizzato; poi premere ENTER per confermare.

3. Inserire i propri dati
La parola TIME incomincia a lampeggiare, utilizzare UP e DOWN per selezionare il valore poi premere ENTER per confermare. La parola DISTANCE incomincia a lampeggiare, utilizzare UP e DOWN per selezionare il valore poi premere ENTER per confermare. Ripetere questa operazione per le calorie, poi premere il tasto START/STOP per iniziare il programma. L'utilizzatore è libero di modificare i valori della resistenza secondo 16 intervalli. Questo profilo sarà registrato nella memoria dopo la configurazione. Di seguito come procedere: una volta che il programma è selezionato e si è premuto il tasto ENTER la prima colonna lampeggia; utilizzare la manopola per aumentare o diminuire i valori e creare il proprio profilo. Premere il pulsante ENTER per confermare dopo aver modificato il valore di ogni colonna. Successivamente ci si ritroverà sulla seconda colonna. Ripetere l'operazione per le 16 colonne.

4. Una volta terminato l'esercizio la console si spegnerà automaticamente
Dal momento che i pedali smettono di muoversi, la parola STOP dopo qualche secondo appare sullo schermo e la console si spegne automaticamente. Alla fine del programma si sentirà un suono e il programma lampeggerà.

UTILIZZO DEL TEST BODY FAT

1. Accendere la console
Per accendere la consolle, semplicemente iniziare a pedalare o premere un tasto. Lo schermo si illumina interamente per qualche secondo e successivamente la console è pronta ed essere utilizzata.

2. Selezionare il programma BODYFAT
Premere il pulsante UP e DOWN per selezionare il programma BODYFAT. Attendere che la parola FAT lampeggi sulla console, poi premere su ENTER per confermare. E' un test specifico che serve a calcolare la percentuale di grasso dell'utilizzatore (FAT%), il tasso metabolico basale, Base Metabolic Rate (BMR), l'indice di massa corporea e fornisce informazioni sul tipo di corporatura.

3. Inserire i propri dati
La parola HEIGHT (Altezza) compare sullo schermo e il valore lampeggia; premere il pulsante UP e DOWN per scegliere il proprio valore e confermare premendo il tasto ENTER. Utilizzare la stessa procedura per il valore WEIGHT (Peso), AGE (età), SEX (Sesso) e convalidare ogni volta premendo il tasto ENTER. Successivamente premere il tasto START/STOP per incominciare il test. Durante il Test posizionare le mani sui sensori cardiaci. I risultati del test sono:
FAT: che corrisponde ad una stima della percentuale di grasso nel proprio organismo
BMR Base Metabolic Rate (tasso metabolico di base): che corrisponde all'energia misurata in calorie che il corpo consuma a riposo o con un' attività di base.
BMI: indice di massa corporea
Si ricorda di posizionare le mani sui sensori cardiaci per realizzare il test. Se le mani non sono correttamente posizionate, dopo qualche minuto la parola ERROR 2 comparirà sullo schermo. Premere allora nuovamente sul pulsante START/STOP e rimettere le mani sui sensori cardiaci. Durante il test, non è possibile uscire dal programma, terminare il test e premere su UP o DOWN per uscire dal programma.
Age/sexe= Età/sesso; Taux de graisse= tasso di grasso; Silhouette=Corporatura; Mince=magro; En bonne sante= sano; Rond=robusto; En surpoids=in sovrappeso; Obèse=obeso

Silhouette / Âge/Sexe / Taux de graisse	Mince	En bonne santé	Rond	En surpoids	Obèse
	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Homme/≤ 30 ans	< 14 %	14 %～20 %	20,1 %～25 %	25,1 %～35 %	> 35 %
Homme/＞30 ans	< 17 %	17 %～23 %	23,1 %～28 %	28,1 %～38 %	> 38 %
Femme/≤ 30 ans	< 17 %	17 %～24 %	24,1 %～30 %	30,1 %～40 %	> 40 %
Femme/＞30 ans	< 20 %	20 %～27 %	27,1 %～33 %	33,1 %～43 %	< 43 %

LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO

⚠ AVVERTENZA

Prima di iniziare questo o qualsiasi altro programma di allenamento, consultare il proprio medico. Ciò è particolarmente importante per persone con più di 35 anni o soggetti con problemi di salute preesistenti. Il sensore delle pulsazioni non è un dispositivo medico. Svariati fattori possono influire sull'accuratezza delle letture della frequenza cardiaca. Il sensore delle pulsazioni è previsto unicamente come ausilio all'allenamento per determinare l'andamento generale della frequenza cardiaca.

Le presenti linee guida agevolano la pianificazione del programma di allenamento. Per informazioni dettagliate sull'allenamento, consultare un manuale specializzato o rivolgersi al proprio medico.
Per ottenere risultati ottimali sono fondamentali un'alimentazione corretta e un riposo adeguato.

INTENSITÀ DELL'ALLENAMENTO

Indipendentemente dal proprio obiettivo (bruciare i grassi o rafforzare il sistema cardiovascolare), la chiave per raggiungere i risultati desiderati è un allenamento di intensità adeguata. È possibile utilizzare la frequenza cardiaca come guida per individuare il livello di intensità corretto. Lo schema seguente mostra le frequenze cardiache consigliate per bruciare i grassi e per l'allenamento aerobico.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	💗
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	💗
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Per definire il livello di intensità corretto, individuare la propria età in fondo alla tabella (l'età è arrotondata per decine). I tre numeri elencati al di sopra dell'età definiscono la "zona di allenamento". Il numero più basso rappresenta la frequenza cardiaca per bruciare i grassi, quello centrale la frequenza cardiaca per bruciare al massimo i grassi e il numero più alto la frequenza cardiaca per l'allenamento aerobico.

Bruciare i grassi — Per bruciare i grassi in modo efficace occorre allenarsi con un livello di intensità basso per un periodo di tempo prolungato. Durante i primi minuti di allenamento il corpo utilizza i carboidrati per produrre energia. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia a utilizzare i grassi accumulati per produrre energia. Se l'obiettivo è bruciare i grassi, regolare l'intensità dell'allenamento in modo che la frequenza cardiaca si avvicini al numero più basso della zona di allenamento. Per bruciare al massimo i grassi, allenarsi con una frequenza cardiaca che si avvicini al numero centrale della zona di allenamento.

Allenamento aerobico — Se l'obiettivo è potenziare il sistema cardiovascolare, occorre eseguire un allenamento aerobico, ossia un'attività che richiede grandi quantità di ossigeno per periodi di tempo prolungati. Per l'allenamento aerobico, regolare l'intensità dell'allenamento in modo che la frequenza cardiaca si avvicini al numero più in alto nella zona di allenamento.

LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO

Riscaldamento — Iniziare con 5-10 minuti di stretching ed esercizi leggeri. Il riscaldamento aumenta la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'allenamento.

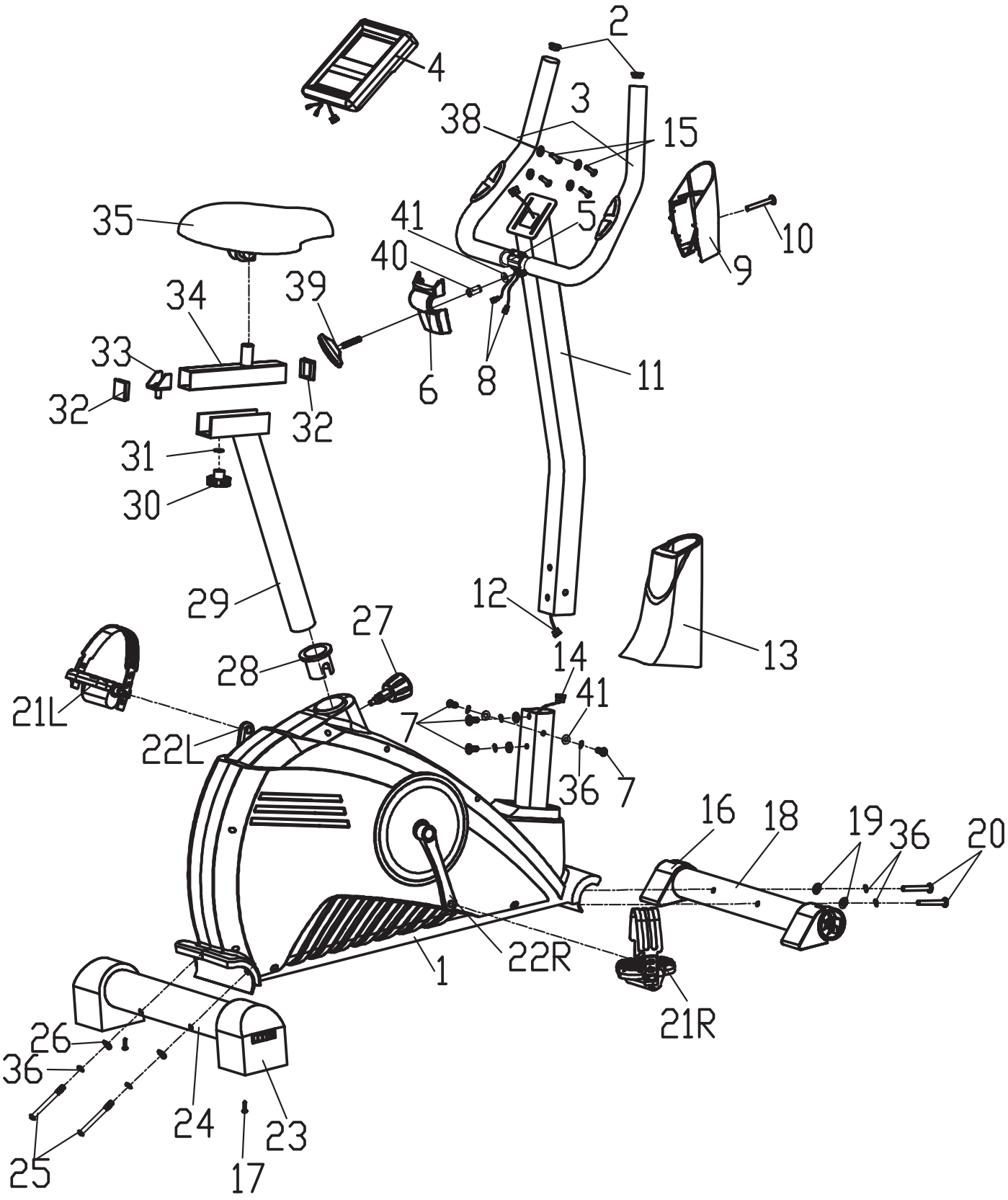
Esercizi nella zona di allenamento — Allenarsi per 20-30 minuti mantenendo la frequenza cardiaca all'interno della zona di allenamento (nel corso delle prime settimane del programma di allenamento, non tenere la frequenza cardiaca nella zona di allenamento per più di 20 minuti). Respirare in modo regolare e profondo durante l'allenamento; mai trattenere il respiro.

Recupero — Concludere con 5-10 minuti di stretching. Lo stretching aumenta la flessibilità dei muscoli e aiuta a prevenire i problemi post allenamento.

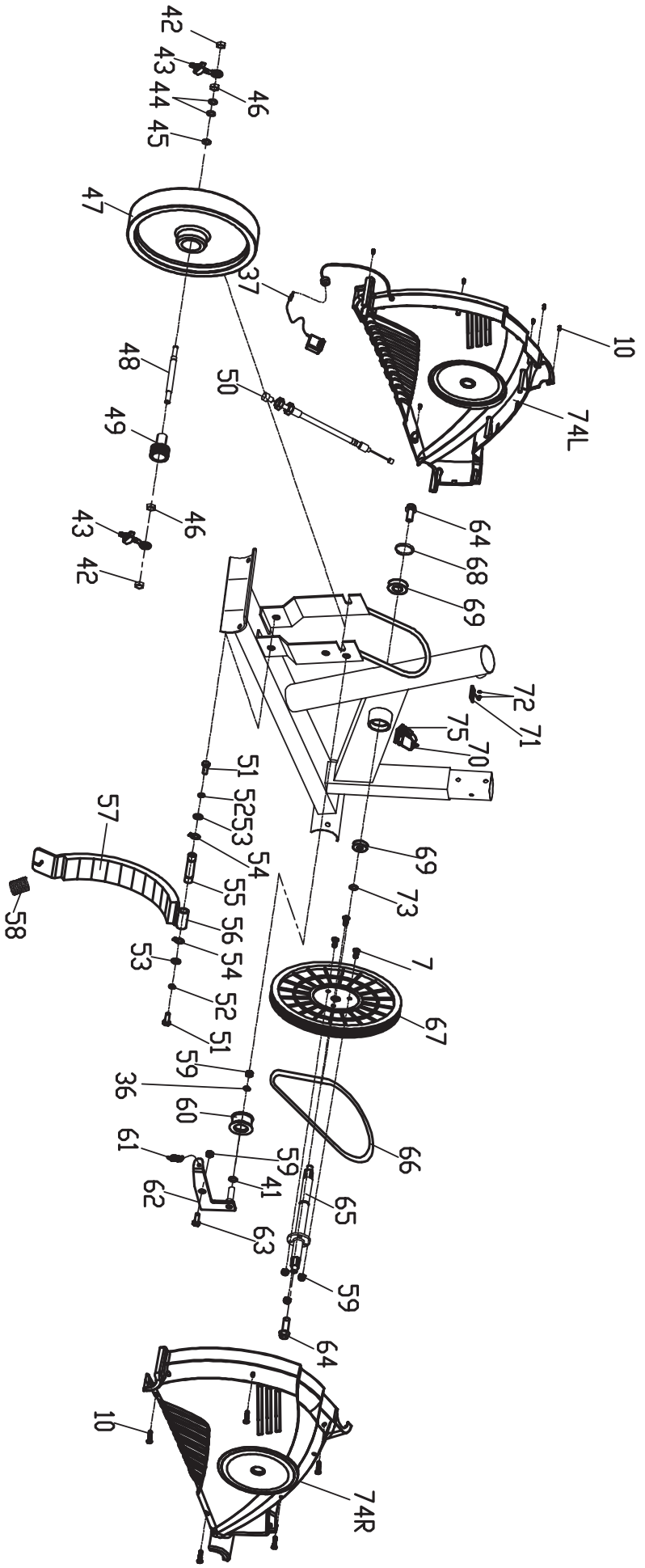
FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO

Per mantenere o migliorare la propria condizione fisica, completare tre sessioni di allenamento alla settimana, con almeno un giorno di riposo tra una sessione di allenamento e l'altra. Dopo alcuni mesi di allenamento regolare, se si desidera è possibile completare fino a cinque sessioni di allenamento alla settimana. La chiave del successo è un allenamento regolare e piacevole che diventi parte della routine quotidiana.

SESPLOSO - Modello n. PFIVEX87112.0 parte 1



SESPLOSO - Modello n. PFIVEX87112.0 parte 2



ELENCO DEI PEZZI — Modello n. PFIVEX87112.0

N°	DESCRIZIONE	Qta
1	Telaio principale	1
2	Tappo rotondo di chiusura	2
3	Impugnatura manubrio	2
4	Contatore (JS10251)	1
5	Manubrio	1
6	Copertura anteriore manubrio	1
7	Bullone Allen M8×15	7
8	Cavo sensore pulsazioni	2
9	Copertura posteriore manubrio	1
10	Vite auto filettante ST4.2×18	13
11	Supporto manubrio	1
12	Cavo di prolunga sensore	1
13	Protezione montante	1
14	Cavo basso del sensore	1
15	Vite M5X12	4
16	Tappi di chiusura a ruota	2
17	Vite autofilettante ST3.5×20	2
18	Tubo stabilizzatore anteriore	1
19	Rondella ondulata	2
20	Bullone Allen M8×72	2
21	Pedale	2
22	Pedivella	2
23	Stabilizzatore e tappo	2
24	Tubo stabilizzatore posteriore	1
25	Bullone Allen M8×90	2
26	Rondella ondulata	2
27	Manopola M16x1.5x32	1
28	Boccola posto sella	1
29	Supporto sella	1
30	Dado manopola M10	1
31	Rondella piatta d10	1
32	Tappo quadrato	2
33	Supporto scorrevole a U	1
34	Supporto sella orizzontale	1
35	Sella	1
36	Rondella elastica d8	9
37	Alimentatore	1
38	Rondella piatta d5	4

N°	DESCRIZIONE	Qta
39	Bullone a T M8x65	1
40	Distanziale	1
41	Rondella piatta D8	6
42	Dado esagonale M10x1	2
43	Bullone M6x60	2
44	Distanziale	2
45	Distanziale conico	1
46	Dado esagonale M10×1	2
47	Volano	1
48	Asse volano	1
49	Pignone catena - ruota	1
50	Cavo della resistenza	1
51	Bullone esagonale M6×15	2
52	Rondella elastica D6	2
53	Rondella piatta D6	2
54	Rondella D12	2
55	Asse piastra magnetica	1
56	Piastra magnetica	1
57	Magnete	6
58	Molla	1
59	Dado in Nylon M8	5
60	Ruota libera	1
61	Molla	1
62	Supporto guida cinghia	1
63	Bullone M8×20.5	1
64	Bullone a Flangia M8×25	2
65	Asse	1
66	Cinghia	1
67	Supporto cinghia	1
68	Rondella D17	1
69	Cuscinetto	2
70	Motore	1
71	Sensore	1
72	Vite ST3×10	2
73	Distanziale	1
74	Carter	2
75	Vite M4X18	4

ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare i pezzi di ricambio, consultare la copertina del presente manuale. Per agevolare l'assistenza, procurarsi le seguenti informazioni al momento della chiamata:

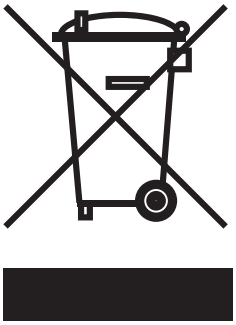
• modello e numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)

• nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)

• numero di riferimento e descrizione dei pezzi di ricambio (consultare l'ELENCO DEI PEZZI e l'ESPLOSO nelle ultime pagine del manuale).

INFORMAZIONI IMPORTANTI PER IL RICICLO PER I CLIENTI DELL'UE

Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito tra i rifiuti solidi urbani. Per la tutela dell'ambiente, occorre riciclare questo prodotto al termine della sua durata utile come previsto dalla legge. Rivolgersi ai servizi addetti al riciclo autorizzati a raccogliere questo tipo di rifiuti nella propria zona. In questo modo si contribuisce alla tutela delle risorse naturali e si migliorano gli standard europei sulla tutela dell'ambiente. Per ulteriori informazioni sui metodi di smaltimento sicuri e corretti, contattare l'apposito ufficio locale o il rivenditore del prodotto.



SPECIFICHE

Dimensioni di apertura (L x l x h): 104 x 52 x 141 cm

Peso del prodotto: 31 kg

Printed in China © 2013 Icon Health & Fitness, Inc.